## MOTO

# Duminică se reia campionatul de motocros

*Aspect din desfășurarea campionatului republican de motocros (faza a II-a). Conduce Gh. Ioniță (C.C.A.) urmat de H. Sitzler (Metalul M.I.G.).*

Foto: Gh. Dumitru

Amînat, din cauza desfășurării ultimei faze a campionatului republican de viteză pe circuit, campionatul de motocros se reia duminică cu faza a III-a (penultima). Vom asista deci la continuarea interesantelor dispute pentru cucerirea titlurilor de campioni în care sînt angajați cei mai valoroși motocrosiști din țara noastră.

Antrenamentele oficiale se vor desfășura vineri și sîmbătă pe traseul competiției, iar concursul oficial va începe duminică dimineața la ora 9, pe traseul obișnuit din spatele stadionului Constructorul (șoseaua Oltenița).

## HANDBAL in 7

### ACTUALITĂȚI

● Cu meciul de sîmbătă de la Kattowice, unde echipa noastră campioană — Dinamo București — va întîlni echipa campioană a R. P. Polone — Spartak Kattowice, se dă startul în cea de-a III-a ediție a „Cupei Campionilor Europeni". Iată, de altfel, programul complet al meciurilor din primul tur care vor trebui să fie jucate pînă la 8 decembrie a.c.: Frischauf Göpingen (R.F.G.)—Sportverein Union (Finlanda); Aarhus 1880—Friedensborg Ball Klub (Norvegia); Dukla Praga—Borac (Iugoslavia); Turnvereniging Allsmeer (Olanda)—St. Gallen (Elveția); F. C. Porto (Portugalia)—O. C. Flemallois (Belgia); Esch sur Alzette (Luxemburg)—Paris Université Club (Franța). Echipa suedeză Redbergslids Idrottsklubb, cîștigătoarea ultimei ediții, se califică direct în sferturile de finală.

● Zilele trecute a luat sfîrșit campionatul regiunii București la handbal în 7. In turneul masculin, desfășurat la Roșiorii de Vede, primele locuri au fost ocupate în ordine de Voința Oltenița, Știința Roșiorii de Vede și Cetatea Giurgiu, iar în cel feminin, care a avut loc la Giurgiu, Fulgerul Călărași, Știința Giurgiu și Facla Trivalea.

## Din carnetul corespondentului

● LUGOJ. In localitate a avut loc un concurs hipic la care au luat parte călăreți din Craiova și Lugoj. *Rezultate tehnice:* Proba de obstacole, fete: 1. Doina Ionescu (C) 34,1; 2. Emilia Ambruș (L) 34,5; 3. Margareta Slemin (C) 35,2. Proba de obstacole, băieți: I. C. Iliu (L) 32,6; 2. V. Andrei (L) 37,0; 3. V. Bălan (L) 37,0. Proba mixtă: 1. Doina Ionescu — C. Stoialescu (C) 34,8; 2. Emilia Ambruș — C. Iliu (L) 36,4; 3. Margareta Slemin — Al. Georgescu (C) 40,0. Proba de înălțime: 1. Victor Bălan (L) 1,70 m; 2. Ana Năloiu (C) 1,70 m. *(Ion Leș)*

● DEJ. *A luat sfîrșit competiția de fotbal organizată de comisia raională de fotbal, la care au luat parte 16 echipe din raionul Dej. Pe primul loc s-a clasat echipa asociației sportive „Victoria" din Bobîlna.* (I. Koloszvari)

● T. MĂGURELE. In localitate s-au desfășurat întrecerile fazei regionale a campionatelor republicane pe echipe la gimnastică. Concursul a avut loc în noua sală de sport a școlii medii din localitate. Dovedind o pregătire superioară, echipele Școlii Sportive de Elevi din Giurgiu au ocupat locul I atît la băieți cît și la fete, obținînd astfel dreptul de a reprezenta regiunea București la întrecerile finale. *(Stan Cristea)*

● PITEȘTI. Consiliul regional U.C.F.S. a organizat primul campionat de trîntă și haltere al regiunii Pitești. Întrecerile au adunat la startul lor 60 de concurenți și au fost urmărite de sute de spectatori. Printre sportivii care au avut comportări superioare se numără: I. Ionescu (C. de Argeș), V. Popescu (Drăgănești Olt), V. Cîrstea (Potcoava), M. Popescu (Găești) și I. Ivan (Pitești) la trîntă și D. Florea (Pitești), V. Culea (Slatina), D. Colțun și N. Stemate (C. de Argeș) la haltere. *(I. Feteanu și I. Chilibar)*

● BACĂU. *Sala de gimnastică „Steaua Roșie" din localitate a găzduit un interesant concurs de gimnastică, la care au luat parte echipele reprezentative ale regiunilor Constanța, Iași și Bacău.* Rezultate tehnice: *echipe băieți: 1. Reg. Iași 460,55 p., 2. Reg. Bacău 414,74 p., 3. Reg. Constanța 327,50 p.; individual, categ. I: O. Ungureanu (Iași) 104,25 p., categ. a II-a: C. Nevschi (Bacău) 53,65 p., categ. I juniori: N. Bohorievici (Iași) 53,20 p.; echipe fete: 1. Reg. Bacău 491,50 p., 2. Reg. Constanța 327,50 p.; individual, categ. maeștri: Marina Bibire (Bacău) 75,00 p., categ. I: Cornelia Savu (Bacău) 89,10 p., categ. a II-a: Elena Trăistaru (Bacău) 48,90 p., categ I junioare: Elena Iorga (Constanța) 53,00 p. In clasamentul general, primul loc a fost ocupat de reprezentativa regiunii Bacău care a totalizat 906,24 p., urmată de reprezentativa regiunii Constanța cu 582,70 p. și reprezentativa regiunii Iași cu 460,55 p.* (A. Aromînesei)

## HOCHEI PE GHEAȚĂ

# La București, numai două-trei echipe?...

Pînă aproape de sfîrșitul lui decembrie, în activitatea oficială de pe patinoarul din Parcul „23 August" intervine o pauză. Fără îndoială, aceasta nu înseamnă că munca de pregătire a hocheiștilor va înceta. Dimpotrivă chiar, ea va fi — în aceste condițiuni — intensificată, completată cu meciuri de verificare în vederea viitoarelor întreceri. Continuarea antrenamentelor celor două-trei echipe fruntașe nu este însă ceea ce așteptăm, pentru activitatea hocheistică din București, în condițiile existenței unui patinoar artificial.

In Capitală, este necesară — în primul rînd — o cît mai intensă activitate a echipelor orășenești. Or, pentru aceasta, e nevoie mai întîi de... echipe! Pentru că, actualmente, în această privință situația este destul de proastă. In afara divizionarelor C.C.A. (categoria A) și Victoria (categoria B), nu mai există în București, decît o singură formație de seniori: Știința. Ne întrebăm, în această situație, cum se va desfășura campionatul orașului București? Este de datoria cluburilor și asociațiilor puternice din Capitală să ia măsurile ce se cuvin pentru a îmbunătăți activitatea secțiilor de hochei pe gheață.

Și credem că punctul de plecare trebuie să-l constituie juniorii. In această direcție sînt edificatoare exemplele clubului Constructorul și al clubului sportiv școlar, care manifestă o preocupare lăudabilă pentru dezvoltarea hocheiului pe gheață bucureștean. Spectatorii ultimelor meciuri internaționale au putut, de altfel, să-i vadă la lucru pe juniorii de la Constructorul, care au evoluat în deschidere. Și este de subliniat că tinerii jucători de la Constructorul au arătat multe lucruri frumoase, consecință firească a faptului că sînt în cel de al doilea an de activitate și că de pregătirea lor s-a ocupat un antrenor priceput, Mihai Flamaropol. Așa se explică faptul că în componența celor două echipe pe care le are acum clubul Constructorul (una de tineri între 16—19 ani și alta de copii între 12—15 ani) se află cîteva elemente cu reale perspective care — dacă vor munci și pe viitor cu aceeași perseverență și modestie — pot promova în categoria celor mai buni jucători din țară. Este cazul lui Barbu Oprea, Gh. Suliman, Iulian Florescu, Gheorghe Niță, Constantin Costea și alții.

Problema cadrelor tinere în hocheiul nostru are o importanță deosebită. Aceasta pentru că este evident faptul că în afara celor 25—30 de jucători, care alcătuiesc scheletul celor mai bune trei formații ale noastre (C.C.A., Voința M. Ciuc și Știința Cluj), nu beneficiem de un număr suficient de jucători tineri și valoroși. Și unde se poate crea generația de mîine a hocheiului nostru, dacă nu în primul rînd în Capitală unde tineretul are la dispoziție minunatul patinoar artificial?

RADU CALIN

### O importantă ședință a cabinetului metodico-științific al clubului sportiv Dinamo București

Azi dimineață, cu începere de la ora 8, va avea loc la sediul clubului sportiv Dinamo din Capitală o ședință a cabinetului metodico-științific. Antrenorii Marin Bădin (tenis) și Mircea Mihăilescu (ciclism) vor susține referatul: „Neconcordanțe între posibilități și rezultate sportive. Metode folosite pentru aflarea cauzelor și remedierea lor".

## VOLEI

# „Acasă" și „în deplasare"!...

In cronica jocurilor de volei Dinamo — Știința Cluj și Rapid—Someșul Cluj, am ridicat — în cîteva rînduri — problema comportării echipelor noastre de volei atunci cînd joacă pe teren propriu și în deplasare. Problema merită o analiză mai profundă și de aceea o reluăm în rîndurile de față.

Desigur suporterii echipelor clujene nu se așteptau ca echipele lor să obțină victorii în fața formațiilor bucureștene cu care au jucat. Toți sperau însă că echipele lor vor avea o comportare frumoasă, pe măsura pregătirilor făcute de ambele echipe și — în special în ceea ce privește „Someșul" — pe măsura locului II ocupat în clasament înaintea meciului de duminică. Realitatea a fost cu totul alta: ambele echipe au jucat slab și în consecință au pierdut meciurile.

Care este cauza comportării lor cu totul nesatisfăcătoare? Ne-am interesat la antrenorii celor două formații și amîndoi ne-au spus că echipele lor au făcut pe lîngă antrenamentele obișnuite din săptămîna precedentă și ore speciale de pregătire pentru a le pune pe jucătoare în situații de joc cît mai apropiate de cele presupuse că se vor produce în meciurile de la București.

Și totuși, jucătoarele de la Someșul și Știința s-au prezentat pe teren timorate, tremurînd de „frica" meciului atît de vizibil, încît... făceau greșeli la primirea mingii! Și cu asta ajungem la problema — enunțată și în titlul acestui articol — aceea a jocurilor pe teren propriu și în deplasare. Antrenorul Gh. Constantinescu de la Dinamo București ne spunea după jocul Rapid—Someșul, că duminică, atunci cînd echipa sa va juca la Cluj cu Someșul, este sigur că jucătoarele formației clujene se vor comporta mult mai bine decît în Capitală, vor fi „altele". Am putea cita încă un exemplu: este vorba despre echipa masculină Știința Timișoara care în deplasare nu reprezintă aproape niciodată un adversar redutabil, iar acasă reușește meciuri de calitate mult mai ridicată.

Cauzele acestor comportări (și rezultate) contradictorii obținute de la o săptămînă la alta de echipele noastre de volei, sînt — după părerea noastră — lipsa de pregătire morală și de voință, împletită cu lipsa de experiență și maturitate. De aceea antrenorii trebuie să se preocupe — cel puțin în egală măsură — nu numai de pregătirea tehnică a echipelor, ci și de pregătirea morală a jucătorilor și jucătoarelor. A juca fără convingere din cauza... faimei adversarilor, a terenului și a publicului din alt oraș, iată ceea ce trebuie să combată antrenorii de volei, pentru ca echipele lor să se prezinte la nivelul posibilităților reale și atunci cînd joacă în deplasare.

MIRCEA TUDORAN

# CONSFĂTUIREA ARBITRILOR

Azi și mîine, în sala de festivități a U.C.F.S. (str. Vasile Conta nr. 16, etajul 8) va avea loc o consfătuire a arbitrilor de volei din țară. Din ordinea de zi spicuim următoarele probleme: prezentarea lucrărilor Congresului F.I.V.B. de la Budapesta (Nicolae Sotir), darea de seamă a colegiului central de arbitri (prof. M. Oancea), aspecte privind arbitrajul la principalele întîlniri internaționale (G. Mușat), probleme de colaborare între antrenori și arbitri în vederea ridicării calitative a voleiului (prof. V. Surugiu), precizări în legătură cu interpretarea uniformă a regulilor de joc (A. Ișoveanu). Vineri după-amiază, în sala de sport a școlii medii „I. L. Caragiale" va avea loc o lecție practică de arbitraj.

## HALTERE

# *Despre utilitatea folosirii halterelor și exercițiilor cu greutăți în antrenamentul diferitelor discipline sportive*

Este un lucru bine știut că forța și viteza în execuție constituie, în marea majoritate a ramurilor sportive, factori importanți în obținerea rezultatelor înalte. Cum se poate obține dezvoltarea forței și vitezei mișcărilor?

Experiența ultimilor ani ne arată că majoritatea marilor campioni și recordmani folosesc antrenamentul cu greutăți. Sportivii sovietici practică în mod rațional și științific antrenamentul cu greutățile mici și mari, în funcție cu forța și obiectivele lor. Este suficient de altfel să citām numai cîțiva din marii recordmani și campioni care și-au mărit forța — ajungînd astfel să-și îmbunătățească performanțele — datorită practicării antrenamentului cu greutăți. Atleții V. Kuznețov, M. Krivonosov și mulți alții au obținut în ultima vreme rezultate excepționale datorită antrenamentului lor metodic în care erau incluse și exerciții cu greutăți. Este bine de reținut că și în antrenamentul sprinterilor, săritorilor (ca să nu mai vorbim de aruncători), dar și în celelalte discipline sportive, începînd cu voleiul, canotajul, baschetul și terminînd cu înotul sau tenisul de cîmp și de masă, sportul halterelor și antrenamentul cu greutăți ajută la dezvoltarea forței, vitezei și contribuie la menținerea unui înalt nivel al formei sportive.

Cine nu-și aduce aminte de sprinterul sovietic Boris Suhariev care deține recordul stadionului Republicii pe 100 m cu o performanță de 10,3? Ei bine, Boris Suhariev s-a antrenat de mic copil cu greutăți, devenind un bun halterofil ca mai tîrziu să se afirme ca sprinter. Zoltan Berczik, cunoscutul jucător maghiar de tenis de masă se antrenează cu regularitate cu greutăți. De asemenea, în programul de pregătire al recordmanului mondial la aruncarea discului, polonezul Edmund Piatkowski, a cunoscutului aruncător de greutate, cehoslovacul Jiri Skobla și al multor alți sportivi, antrenamentul cu greutăți și haltere ocupă un loc de seamă.

Cunoscutul metodolog sovietic M. Bazanov citează numeroși sportivi renumiți ca Bob Richards, Fortune Gordien, Malvin Withfield, Johnny Weissmüller, Joe Louis, R. Robinson, D. Hendricks, D. Fraser etc., care s-au antrenat cu regularitate ridicînd greutăți.

Din experiența atleților noștri fruntași se poate da un exemplu deosebit de semnificativ în legătură cu importanța menținerii pregătirii fizice pe tot anul, prin exerciții fizice de dezvoltarea forței cu haltere și diferite greutăți. Este vorba de recordmana mondială Iolanda Balaș, care a folosit cu mult succes în tot timpul sezonului competițional din anul 1958 aceste exerciții. Tentativele de record mondial au fost precedate de cîte un antrenament ce s-a compus exclusiv din exerciții de forță cu haltere, greutăți și sărituri cu greutăți mici...

Institutul de Cultură Fizică din Kiev a făcut numeroase cercetări în ce privește utilitatea antrenamentelor cu greutăți. S-a constatat astfel că una din cauzele principale ale creșterii sau scăderii valorii aruncătorilor de ciocan este legată de antrenamentul cu haltere al sportivilor care practică această probă. Revista sovietică „Legkaia Atletika" (numărul 7 din 1957) arăta că în primăvara aceluiași an aruncătorii sovietici de ciocan au obținut rezultate mai bune datorită faptului că s-au antrenat cu haltere, decît în perioada de vîrf, cînd au neglijat total antrenamentul cu haltere și greutăți.

★

Și acum cîteva recomandări generale.

Deși fruntași în disciplina sportivă pe care o practică, sportivii care încep antrenamentul cu haltere trebuie să se considere începători... în ridicarea greutăților! De aceea, acestora li se vor recomanda variante simple ale fiecărui exercițiu, în scopul dezvoltării în parte a fiecărei grupe musculare. Se vor utiliza greutăți ușoare și medii care să nu necesite eforturi sau activități exagerate ale părților trupului care nu sînt afectate de exercițiu. Un asemenea antrenament cu greutăți trebuie să se facă în mod corect. Este bine să se facă o serie din fiecare exercițiu (aproximativ 10 repetări) într-un program care să cuprindă 8—10 exerciții diferite, activizînd toate grupele musculare.

După 3 luni de exerciții cu greutăți medii, sportivul poate trece de la o singură repriză, la mai multe reprize, pentru a activiza aceeași grupă musculară. In executarea acestor reprize el poate să se abată de la stilul strict corect și să adopte un stil care să-i permită întrebuințarea unor greutăți mai mari. Acest antrenament durează 6 luni, timp în care numărul maxim al reprizelor poate ajunge la 3—5. Sportivul trebuie să execute 10 repetări ale fiecărei mișcări, pînă cînd se va convinge că a obținut un progres în dezvoltarea musculară și a forței.

Trecînd prin cele două faze (începătoare și intermediară) sportivii vor avea mai multă experiență dîndu-și seama de cantitatea muncii (numărul kg. ridicate) pe care o pot depune într-o ședință. Ei se pot antrena și de două ori pe săptămînă și în acest caz, vor trebui să-și întocmească antrenamente grele și invers, 4—5 antrenamente pe săptămînă, împărțindu-și ședințele în exerciții pentru părțile principale ale corpului, pentru dezvoltarea musculaturii și a forței.

Pentru a obține cît mai multă forță se vor reduce exercițiile de la 10 la 3, mărindu-se în schimb pînă la 10 numărul reprizelor unui singur exercițiu. Trebuie să se tindă spre un antrenament cît mai greu, cu un program mai încărcat, pentru că numai în felul acesta se poate obține o forță mai mare și o dezvoltare fizică suplimentară.

Se înțelege de la sine că programul exercițiilor cu greutăți trebuie elaborat judicios pentru fiecare sportiv, atît în ceea ce privește alegerea exercițiilor, cît și în ceea ce privește dozarea efortului de antrenament.

Dacă unii antrenori — la diferite discipline, au ignorat pregătirea sportivilor lor prin acest minunat sport ajutător, este timpul acum ca ei să fie convinși de utilitatea și eficacitatea acestei metode prin care se ajunge la obținerea unor rezultate bune și menținerea formei sportive superioare.

ȘTEFAN PETRESCU
antrenor emerit la haltere
ION OCHSENFELD

Abonați-vă la DIN TIMP
PUBLICAȚIILE SPORTIVE
pentru anul 1960!
Costul unui abonament este:
Ziarul SPORTUL POPULAR lei 12 pe 3 luni lei 24 pe 6 luni lei 48 pe un an
Revista SPORT lei 15 pe 3 luni lei 30 pe 6 luni lei 60 pe un an
Revista de ȘAH lei 5,25 pe 3 luni lei 10,50 pe 6 luni lei 21 pe un an
Revista CULTURA FIZICA ȘI SPORT lei 6 pe 6 luni lei 12 pe un an
Abonamentele se pot face la oficiile P.T.T.R., la factorii poștali și la responsabilii cu difuzarea presei din întreprinderi.